

セルフヘルプ支援センターの課題と可能性

中 田 智恵海

〔抄 録〕

近年、セルフヘルプグループの援助形態としての有効性がとみに注目されるようになった。この援助形態を支援する中間支援組織がセルフヘルプ支援センターである。セルフヘルプ支援センターは日本では現在10の都道府県に存在して地域の小規模のセルフヘルプグループの活動を支援すると共に、求められるセルフヘルプグループがなければ、その立ち上げと運営を支援して、生活困難を抱える当事者が地域社会で孤立することを防ぎ、仲間同士による支え合いや励まし合いを通して生きる勇気や希望をもつように支援している。本稿ではセルフヘルプ支援センターの現状の課題と可能性を検討して、今後の活動の示唆を得た。

キーワード：セルフヘルプグループ、セルフヘルプ支援センター、当事者

は じ め に

セルフヘルプ支援センターの課題や可能性を検討する前にSHGの本質上の課題と可能性について概略しておこう。課題は軽減、あるいは改善しなければならない。セルフヘルプ支援センターの役割はこれらの課題の軽減、改善を支援することにある。

既にSHGの課題と可能性については拙著(2009)¹⁾において詳細に検討しているし、さらに筆者を統括責任者とする京都市における障害者団体活動状況調査(2012)²⁾においても明らかにしている。本稿ではそれらを検証しつつ、兵庫県におけるセルフヘルプ支援センターの最近の活動から、その課題と可能性について検討して今後の活動の参照としたい。

I. SHGの課題

(1) SHGの本質をめぐる課題

まず、SHGの本質をめぐる課題について述べよう。次の5点が挙げられる。

① SHG の範囲のあいまいさに因る混乱

SHG の範囲をどのように限定するかは、未だ明確ではない。共通の仲間を求める人が柔軟に規制を受けずに自由に創出できることが SHG の強みではあるが、単に SHG の創出の契機を状況の共通性と自発性だけに求めれば、極めて多様な形態を SHG とみなすことができるようになり、社会運動から同窓会や趣味のサークル活動までもが含まれてしまう。逆に SHG の原点を示す、「生きていくことがどうにもならなくなった絶望の体験者」というように限定すると極めて狭い範囲に限られ、市民の共感を得にくい。

また、専門職との関係を軸にみると、脱・専門職至上主義を主張する SHG ではあるが、専門職が介入するサポートグループとの差異を明確にすることも実情をみれば難しい。

さらに米国をみると、死者を蘇らせる人たちのグループといった珍奇なグループさえも、マスメディアは SHG として紹介している（the Wall Street Journal on Oct. No. 20, 1992）。また、米国テレビタレントのオプラ・ウィンフリー氏（W. Opera）による人気視聴者参加番組（2004 年始）が共通の課題について視聴者同士でオペラ氏と共に考えるという番組を組みセルフヘルプの用語が用いられている。また、セルフヘルプと題する書籍の中には日々を生きるキットを記している啓発書も多くある^(註1)。これらは大きな誤解であり、SHG ではない。また、SHG の中には、単に自身の抱える生きづらさから逃避する場、傷のなめ合いの場でしかないと批判されるものもある。逃避や傷のなめ合いの場では自己再生は生じないから SHG ではない。しかし、このことが SHG 全体に対する誤解を招く危険性をもつ。

さらに、薬物やアルコール、ギャンブル、拒食や過食の摂食障害、といった依存や嗜癖の領域の SHG が増加している。ここでは医療や心理療法といった伝統的な治療システムでは完治が困難な領域において SHG が有効であると見なされ、急増している。SHG では完治には至らなくても、困難を抱えて生きるしんどさを軽減できるからであろう。しかし、この類のグループは匿名性を堅持し、社会変革を求めることは禁じているから、SHG の本質と相反する特質を保有している。しかしながら、こうした依存症のグループは当事者だけで当事者自身が編み出した 12 ステップに基づいて運営しており、SHG の原点とされている。

SHG のメンバーは生活課題の保持者であり、かつ自己再生を果たしたメンバーは逆に援助の提供者となるから、援助の提供者を拡大するという点では SHG の範囲を広く捉える方が援助形態として有効である。多種多様な SHG が出現すればそれだけ援助の提供者が多様に出現する。つまり、30 万人の引きこもりの子どもをもつ親たちは 30 万人の援助者となり得る。しかし、だからといってやみくもにその範囲を拡大するのが良い、とはいえない。

以上のように、SHG の範囲については未だ検討すべき点が残されており、今後 SHG とは似て非なるものが多く出現することも考えられるが、ここでは広く捉えて、生活課題を抱える当事者が SHG と称する限り、SHG であると見なす当事者の主張を尊重することとする。

② SHGの自立性と主体性を堅持していることの困難さ：援助専門職者や外部機関との関係において

SHGでは、脱・専門職至上主義や非官僚制を強調する。SHGのメンバーは種々の社会サービスや専門職者のサービスの中から自分にとって最も必要で望ましいサービスを主体的に選択して利用する。そうすることによって社会サービスを活用することに伴う社会統制的機能を根本的に変えたり、社会サービスを受けるという発想そのものを転換したりする。

つまり、SHGのメンバーは社会サービスの消費者であり、かつ新たな社会サービスの創出を訴え実現する生産者でもあるので、内部者の視点から従来のサービスには全く無い新たなパラダイムを示す可能性を有する。

しかし一方で、専門職者や行政に取り込まれて依存を招いてしまったり、さらには自立性や主体性を失い、社会問題に対する対策として行政を補完するだけに終わったり、都合のよい協力者として活用されるだけに終わる危険性もある。

SHGのリーダーの体験を聞くことで、困難な生活課題について知ってもらい機会としようとしてセミナーなどを開催すると、行政職者や専門職が期待するような体験談を述べる登壇者も少なくない。これでは本末転倒である。

また、SHGのメンバーが全て自己再生を遂げているわけではなく、むしろ自己再生を遂げた人はリーダーや世話人に限られていて、依存的な状況にあるメンバーも少なくない。そうであれば、SHGそのものが外部の権威や権力を有する人や機関とどれだけ自立した関係にあるか否かによってSHGの存在意義が左右される。したがってセルフヘルプ支援センターの役割はSHGが外部の権威や権力を有する人や機関と自立した関係を維持できるように支援することである。

③ 組織体として構造上の自己矛盾

SHGでは固有の文化をもち、平均的状況から逸脱した個人の心理的葛藤や魂の模索に共感しあい、共有しあう。つまり、分かち合いの場となる。これによって自尊心や自信を回復、あるいは新たに獲得して内なる変革、自己再生をなし遂げ、生きなおしを可能にする場として機能する。こうした分かち合いの場として機能するためにはSHGの規模は小さい方が望ましい。

しかしながら一方で、この内省を経て次なるステップとして社会の価値観や市民意識の変革や制度や施策の変革を求める運動へと広がっていく場合、あるいは事業所を運営する場合など多岐に亘って活動するには組織体として規模は大きい方が活発に展開できる。このことは一つのSHGに真逆のことを求めていることになる。

社会変革を求めて権利擁護するグループへと発展するためには組織体として規模は大きく、構造上、堅固でなければならない。しかし、SHGではメンバー間には上下関係はなく対等で、リーダーは固定しないように輪番制をとったり、任期を限定して交代するように工夫したりす

るために、運動体としての組織力を持たない。このことが諸刃の剣となる。リーダーが常時、入れ代わる組織体では、行政交渉や社会への異議申し立てなどがスムーズに進まないことは容易に推察できるだろう。

また、全国組織を作ってグループを大きくし、運動体として機能しようとすれば、逆に小さな地域のグループでの地域に根づいたメンバー間の日々の情報や思いの共有や支え合いといった SHG の根本は手薄になってしまう。グループの規模が大きくなれば当然、個が埋もれることは免れない。SHG にはこうした構造上の矛盾がある。このように自己再生だけでなく、さらに社会変革を可能にする組織としても機能することが SHG の真髄であり強みであるとしながらも、両者を達成しようとすれば組織体として異なる構造を有さねばならない、という矛盾を抱えている。

④ 固有の文化の発信における課題

固有の文化の発信については、聴覚障害者の「ろう文化宣言」がよく知られている。全国ろう児をもつ親の会や聴覚障害者協会などの SHG はこのろう文化を積極的に広報することによって聴覚障害者自身の世界を変え、健聴者の聴覚障害者に対する見方も変革したように、SHG 内外に大きく影響を与えることになった重要な視点である。

SHG の固有の文化は主として各 SHG が掲げるスローガンによって発信される。こうした SHG の信念、形式、行動規範、スローガンや気に入った言い回しなどをアンツ（Antze, P., 1972）³⁾ はイデオロギーと呼び、その効用を次のように明らかにしている。

- ・ SHG に参加する成員に共通する困難経験の根源に対抗して悪循環を断ち切る作用をもつ
- ・ 説得力をもってメンバーを教育し、グループへの凝集性を高める接着剤となり、一体化や成員同士の支えあいを強化する
- ・ 社会の伝統的な価値観の変更を迫る
- ・ 辛い思いをより楽な状態で抱えていられるための方便となる
- ・ 変えられない否定的な現実を敢えて肯定的にみる工夫となる
- ・ セルフアドボカシーの機能をもつ。

これらの指摘について、以下に具体的にみよう。

それぞれの SHG は、「あなたはあなたのままでいい」「ひとりぼっちをなくそう（精神障害者の家族会）」「変わり者であること、社会に順応しがたいこと、それが私たちの才能（アスペルガー本人の会）」「再び誇り高く美しく（乳がん回復者の会）」「新しく生きる（癌患者の会）」「学校へ行かない自由」「男性介護者立ち上がれ」「どもりと上手に付き合おう」「いいかげんに生きよう（摂食障害）」などとグループを紹介するリーフレットなどに記している。

それらを分類すると、グループへの内向きのものと外向きのものがある。前者は困難経験を

抱えたまま、生きるうえでのコツを示して生きやすくする身近なものであり、後者は外部社会にアピールして社会の価値観の変更を迫るもので、理念や信念に関わる大きいテーマのものである。例えば、逆転を図るものとして（違うことこそエコッチャ）と緩和を図るもの（車椅子はめがねといっしょ）がある。

「あなたはあなたのままでいい」といっても、変えられることと変えられないことの両方を一括りにしていることへの危険性がある。確かに社会の伝統的な価値観によって自己否定している当事者が、まずは自己肯定して生きる力を得ることや、社会に発信することで社会一般の否定的な見方の変更を迫るものではある。しかし、一方で変えられる生活課題に対しても変えなくてもよいという持続させる力が働いてしまうことも留意しなければならない。

また、乳がん回復者の会のスローガンの「再び誇り高く美しく輝いて」についてみると、乳がんという診断を受けたばかりで医療情報を求めている人や生死に関わる手術前の人には虚しく響くものでしかない。この時期には、例えば「生きることを選ぼう」、また辛い抗ガン剤治療を受ける人などには「今日を元気に、明日をめざして」というようなメンバーの情緒的な揺らぎに応えるようなスローガンが必要であろう。

こうした個々の SHG がもつ固有の文化の発信には、当事者の状況やニーズに合わせて、さらにきめ細かく発信していくことが必要である。

これらのスローガンは依存症の12ステップを用いる SHG で使用されるスローガンとも類似する^(注2)。この点から見れば、自己再生だけを目的として社会変革には関わることを禁じる依存症のグループが SHG の原点と見なし得るだろう。

⑤ 自己再生を達成していないメンバー同士の支え合いにおける課題

SHG の援助の特性の一つは自己再生を達成することであった。では SHG のメンバーは全て、援助の受け手から与え手として望ましい自己再生を遂げているかといえ、必ずしもそうではない。SHG に入会する目的は自己再生を果たそうとすることではなく、生活上の課題についての情報を獲得したり、同じような仲間と出会って生きづらさを分かってもらいたい、と思うからに他ならない。自己再生は SHG における活動を通して結果として得られるものであり、いわば SHG に付随するものといえよう。そして求めたものが与えられ、課題が軽減すると退会する人も少なくない。そうはいっても、自己再生を達成するのはそれほど容易なことではなく、たとえ達成したとしても一定の期間を要し、その期間は数ヶ月の人もいれば数年かかる人もいる。未達成の自己の心理的な課題を抱えたまま、新参の仲間の相談を受け、投射したり^(注3)、自己の考えを押し付けたり、誤った情報を伝えたりすることによる弊害や傷のなめ合いに終わってしまう場合もある。実はこのことが最も危惧されることであり、専門職者が SHG を信頼できない組織として紹介をためらう原因でもあるから、専門職から信頼される SHG を目指す努力をしなければならない。

（2）SHG の運営上の課題

SHG 運営上の課題について、2つの調査結果からまとめてみよう。

調査から見える課題①：2003 年～20004 年

本調査は SHG リーダーのラウンドミーティングでの発言を録音し、逐語録を作成して KJ 法によって分析したものの一部に加筆修正を加えた。（中田 2009）

2003～04 年に実施した質的調査から拙著（2009）においてセルフヘルプ支援センターの役割と課題について検証しているが、そこでは SHG の課題について次の 4 点に大きく分類して挙げ、その課題の軽減や改善がセルフヘルプ支援センターの役割であると整理している（166～167 頁）。

- ① 公的機関や行政、一般市民、内部成員、リーダーや世話人、専門職者（研究者）など、当事者および、当事者を取り巻く周辺の人々が SHG に対して無理解で、SHG は四面楚歌の状況にある。
- ② 内部成員同士にも活動に不一致があり、それぞれを尊重した上で会活動の方向性についての合意を得ることが困難である。
- ③ 活動のための資金が不足する。
- ④ SHG 内部にはホームページを作成したり、ウェブ上で作業できる人が少ないし、ソフトの購入も困難で、モノとスキルの両面で不足している。

以上① SHG を理解しない中味についてみると以下の通りである。

1）公的機関：SHG は社会的に認知度が低い

行政の仕組みから来る弊害（例：担当者の頻繁な異動）

行政は基本的に社会の規範を守ろうとする組織であるのに対し、SHG はその規範から逸れた人々の組織であることによる本質的な違いに因る

2）一般市民：一般市民は潜在的な SHG のメンバーであるから、広報が大切

SHG はマイノリティという特性をもつことによるもの

3）内部成員：情報を共有したいと考えつつもメンバーには多様性が伴う

多様性に配慮した運営手法が必要

4）リーダー・世話人：資質の向上のための研修が必要

5）専門職：体験型専門知識が認められない

これらは SHG の本質を見失うことによる課題である。

さらに①の無理解は上述の 1)～5) の領域に分類できた。しかし、現在はこれらの 2000 年代初めの SHG への無理解は様変わりしており、SHG はもはや四面楚歌ではない。SHG には上

述の課題や不確かさがあるとしても、SHGが達成し得る当事者の回復や自己再生を獲得できるという利点については一定の社会的な承認を得られている。かつてグリフィスレポート(Griffiths)⁴⁾においてもコミュニティケアの提供にはボランティアセクター、民間、インフォーマルセクターが重要性を持ち、中でもセルフヘルプの果たす役割を強調した。そのことがようやく日本においても不十分ではあるが実現し始めている。市町村の自治体の中には障害者総合支援法に基づいて事業所に委託して地域活動支援センターに障害当事者の交流サロンなどを設けている地域も多く、公的な制度の一環としてSHGが承認されてきていることを示している。また、兵庫県におけるセルフヘルプ支援センターの活動に対して、井植記念会から井植文化賞(社会福祉部門)とコープこうべから虹の賞を受賞するなど、一定の社会的承認も得られている。したがって、①で示されているSHGが四面楚歌という事態は10年を経てあたらなくなっている。

このように官民の人材、専門職者や機関がSHGに対して無理解ではなく、生きづらさを抱える人たち同士が会って支え合う機会を設けることは有効な援助の有り方であると認識するに至っているし、共通の課題を抱える体験者としてピアサポートやピアカウンセリングといった用語は広まり、種々の機関が相談窓口にそうした人材を配置するようになっている。

また近年、日本における社会福祉改革の脈絡の中で地域福祉の推進が謳われ、公的部門と企業、ボランティア、病者やサービス利用者といった当事者などの民間部門とのパートナーシップが政策決定の中核を為すようになってきた。また、政策決定の審議会の場合などに生活課題を抱える当事者の参画が必須条件とされるようにもなっている。

②の活動方向の合意形成と④のスキルの向上についてはリーダーや世話人の資質向上のための研修によって今後の発展は見込まれる。市町村の社会福祉協議会がそうした研修会を開催したり、身体障害者の自立生活センターや精神障害者の家族会など各SHGが頻繁に障害当事者やその家族に向けての研修会を開催していることから、資質の向上を図ろうとする姿勢が分かる。一方で③の資金不足と④のモノ不足は公的な資金の投入が制度化されない限り、改善の余地はない。資金を得るために企業からの助成金を獲得することも容易ではなく、その申請書や報告書を作成する事務作業は小規模のSHGにとっては負担ともなる。かつて、筆者が1990年に英国の口唇口蓋裂のSHGであるCLAPAを訪れた時、約200の企業に申請書を出して概ね20の企業から助成金を得ているから、その作業だけのためのスタッフをパートで雇用している、とのことであった。スタッフの雇用が不可能な小規模なSHGへの支援は自ずと明らかとなるだろう。セルフヘルプ支援センターの課題は③資金不足④モノ不足に対する支援であり、その一つは助成金の申請書および報告書作成の支援、また行政交渉する運動体となることを意味する。

調査からみえる課題② その支援：2012年

本稿は2012年に実施したA市における調査(筆者統括責任)に基づいており、質的調査の

M-GTA 法を援用して分析したものの一部に加筆修正を加えた。

SHG のメンバーは何を求めて活動するかといえば、その最大のものは《つながりたい》《理解してほしい》《事業所を開設し、維持し、運営したい》の3点であった。これら3点は当事者の発言から生成された最も高次のもので、以下に順に分析結果を示す。

《つながりたい》

誰と《つながりたい》のかを見ると、まずは共通する生きづらさを抱える仲間であり、次いで近隣の住民、広く一般社会へと広がっていく。また、行政職者や専門職者ともつながりたい、ともある。行政職者や専門職者は一般市民にとってはある種のバリアを感じさせるがSHGの講演会などで出会った場合には自由に発言し、意見を問うことが可能になる、という。例えば、患者会での発言では診察場で自分の主治医には質問し難いが、SHGの医療講演会では容易にセカンドオピニオンを訊くことができることから、主体的な選択を促進する機会となる、という。

つながっていない理由を調査から見ると「どういったグループがあるのかあまり知らない」がすべての障害種別、年齢層に共通して最も多数である。もちろん、つながることが全てではなくて、SHGに入会していなくても十分な情報を得ることができる、あるいはSHGに入会しなくても共に支え合える仲間や支援者がいる、といった回答も身体障害を中心として一定程度はある。しかし、障害当事者が仲間とつながるまでの間の孤立感や不安を思うと、できる限り早い方が望ましい。つながりたいと思いながら、仲間の存在とそのSHGを知らないためにつながることができない理由として次の2点が考えられる。

一つはSHGの世話人がよく指摘する、かつては障害者手帳の保持者に対して直接的に情報提供されていたことや、あるいは特別支援学校におけるSHGの広報活動が、個人情報保護や行政機関による特定団体への便宜供与の禁止の動向などによって困難になったことである。障害者手帳の申請は障害を受容して初めてできることであり、大抵の場合その受容には時間を要する。申請が遅くなってしまった上に障害者手帳の申請時にもSHGについての情報を知らされない、となればSHGとつながることがますます遅れる。セルフヘルプ支援センターがSHGの存在を知らない潜在的なメンバーに働きかけるという機能を発揮しなければならないのであろう。

二つめはSHGが社会的な認知度が低いことである。筆者が代表を務めるセルフヘルプ支援センターがSHGの世話人を招集してその交流の場を設けて集まるSHGの世話人でさえも皆、異口同音にその多様さに驚く。このことから分かるようにSHGは知られていない、ということを経常に思い知らされる。一般市民にとってはSHGは知らなくて当たり前なのである。セルフヘルプグループ図書館を開催すると、一般市民の参加者にはどこかのSHGとつながる市民が見受けられることから、一般市民の中にも何らかの課題を抱えた人たちが多く見受けられる。

《理解してほしい》

病気や障害などの中でも一般には周知されていない回復の困難な難病であったり、社会の規範からは外れた性的少数者や吃音など、自分ではどうしようもない状況にありながら公的には個々人の課題と認識されて理解を得られないまま、何の社会サービスもない、という状況でSHGは創設される。一人で生活上の困難を表明しても分かってもらえない事からもSHGという組織体として声を上げて分かって欲しいと訴えることによって、一般市民の聞いてみようというモチベーションが上がる。怠けている、とか努力が足りない、といった誤った見方をされることの辛さを共有して共に支え合う仲間がいることで生きようと勇気や希望をもつことができる。また、専門職でさえも分からないことが多いという。例えば、高次脳機能障害の診断ができる医師は医師の中でもそれほど多くないために、適切な治療を受けられない場合もあることから、その領域に専門の医療講演会を開催して患者のみならず医師の参加を求めている。さらに、親や家族でも当事者本人の思いは分かっていない、という。既に1950年代には知的障害者や精神障害者などの親の会、兄弟姉妹の会や家族会は存在したが、その後、遅れて本人の会のピープルファーストやNPOゼンセイネットが創設されており、親や家族にも分かりあえないことが存在することを示している。また、兄弟姉妹は兄弟姉妹の抱える困難を当事者にも家族にもまた、社会の一般の人々にも分かってもらいたいと願うとき、自由に創設できるグループ、それがSHGである。

誰も分かってくれないしんどさを軽減するには、正しく理解してくれる人を増やすことであり、理解してくれる人が支援者となる。当事者が他者に理解してもらうように客観的に説明することは、容易ではない。まずは、同じ体験者同士で理解しあうことに始まり、一般市民にも理解する意識を醸成して仲間の輪を広げていく。この広がるプロセスは《つながりたい》と同じである。これが啓発運動という形で表れる。支援を求める運動は新たな制度政策を創設する要求のためだけなのではない。「障害の認知度が広まってくるにつれてお母さん自身の悩みが軽くなってきている」「支援の輪がだいぶ広がってきて、お母さん方も落ち着いてこれている」といった発言にあるように、障害を正しく理解し、支援の輪が広がれば落ち着いて子育てできる母親が浮かび上がってくる。社会全体に障害の理解が進むことによって障害そのものが軽減しなくても、障害当事者の抱えるしんどさは軽減され、生きやすくなるのである。

SHGは脱・専門職至上主義であるとはいえ、専門職や行政職員の役割も重要である。専門職者が生きづらさについて代弁したり、共感を示すことで一般市民の理解を得やすいことは自明の理である。仲間同士だけで全ての生活課題に対応できるわけではなく、自傷他害の恐れのある精神疾患や重複する障害を抱える重度な障害があり、難しい問題を抱える場合は、やはり医療の関わり、心理専門職者や社会福祉専門職者からの助言や、福祉サービスによる直接的支援が欠かせないし、例えば、愛する人を亡くした人たちの会やうつ病当事者の会などはミーティング中に危機状況に陥ることも考えられるから専門職者による側面からの支援が欠かせない。

サポートグループと SHG との違いはここにあるのではあるが、米国のセルフヘルプグループ・クリアリングハウスのニューズレターでは SHG をも含めてセルフヘルプサポートグループという用語を用いている。

《事業を開設し、維持し、運営したい》

発達支援学校（養護学校）を修了した後、地域社会での日中の行き場や暮らす場のない障害当事者が居られる場、活動できる場を確保しようと親の会などの SHG が事業所を始めてきた。つまり、障害当事者の、今、直ぐに求められるニーズを充足するために SHG が行政に代わって創設したことが多い。事業所は、制度に基づくサービスの供給量が直ちに満足できる状況にないときや、制度化そのものに時間がかかるとみなされる状況にある時などに福祉サービスの事業者として、あるいは行政の事業を受託する、という形で必要な活動に着手して、当事者の生活安定の必要を満たそうとしている。では、事業所は障害当事者の日中の居場所や活動場所としてのみ機能しているのか、というところではない。事業というよりも活動そのものとなっていると考えられる。「安心して居られる場、あるいはみんなで力をつけていく場が欲しかった」²⁾ と話されるように、事業所で仲間と共に集い協働することによって力をつけていく場であり、こうした居場所そのものが障害当事者の意識覚醒を促し、自立を促進してエンパワメントする場として機能している。

一方で、そもそも組織運営とは無縁な当事者団体が事業を推進することに抱える困難さがある。事業所を維持運営するために雇用された援助専門職者も「相談業務などは僕らの仕事やと思うけれど、施設の運営というのは違うと思う」とあるように、SHG が引き受ける委託事業の内容については、SHG がそれぞれの力量を見極めて受託しなければならないだろうし、行政は組織体を運営するためのノウハウを提供することが求められるだろう。

Ⅱ. セルフヘルプ支援センターの課題

(1) NPO 法人ひょうごセルフヘルプ支援センターの活動から見た今後の課題

以上のように多くの課題を抱える SHG を支援するセルフヘルプ支援センターはあくまでも中間支援組織であり、米国ではクリアリングハウスと呼ばれ、障害当事者が一種の通過点である関所を越える際にサポートする機能をもつところと認識されている。日本には 10ヶ所のセルフヘルプ支援センターが存在するが、本稿では筆者が代表を勤める NPO 法人ひょうごセルフヘルプ支援センター（当センターと記す）の活動の一端から、課題について明らかにしよう。

当センターの詳細な活動経緯については拙著（2009）に付記としてあげているとおりであるが、その主たる活動は 1. 電話やホームページによる情報提供 2. 会報発行 3. 種々の研修会や交流会の開催（例：SHG についての理解を促進するために SHG のリーダーおよびメン

バーの体験談を聴く会、リーダーの資質向上のための研修会、リーダー同士の交流会、SHGを支援する人たちとの交流会等) 4. SHGの情報誌の発行、の4点である。加えていうなら、5点めとして、少数ではあるが性被害の会や性的少数者など匿名性を要請されるSHGに対して当センターが連絡先になって運営を支援している一つといえる。順に述べよう。

1. の電話による情報提供について本稿末の資料に見られるように2008年からはSHG立ち上げ運営相談件数を計上している。設立当初はSHGに関する情報提供のみであったが、2008年より、僅かではあるがSHG運営相談や立ち上げ支援の相談を受けるようになった。これは当センターの活動が周知されるようになったことを示す一例である。また、電話をかけてくる人は課題を抱える本人であったり、家族であったりする場合が多いが、時に社会福祉協議会の職員、総合病院や事業所の社会福祉士、精神科病院の精神保健福祉士、保健所の保健師や福祉事務所であったりというように専門職からの問い合わせやSHGを研究する大学院生も増えてきている。この専門職からの問い合わせは平成24年度は132件中8件、25年度は140件中10件で、微増している。

2. 会報にはSHGのリーダーの体験のエッセイ風手記として、また、当センターと関係する各種の機関や社会福祉協議会の職員による手記などを掲載し、関係する機関との連携を紹介すると共に当センターがインフォーマルな援助機関として周知される一助としている。リーダーのSHGでの体験に基づく手記は他のSHGのリーダーには一つの事例として自身の活動に大いに参考になると考える。ミーティング会場が遠方であったり、本人の身体状況のために参加できない人にとって会報はつなぎ役を果たす。

3. リーダー同士の交流会の開催はSHG同士が横につながることによって、相互の情報交換や活動の促進を図ることができる。また、同種のSHGがつながって運動体として活動すればより大きな力を発揮できるようになる。K市における障害者差別解消法にまつわる条例を作成する際にはあらゆる種類のSHGが何度も集い、議論を深めてその成果を市に提言してより良い条例の作成に力を発揮した。

4. 当センターでは各SHGを紹介したディレクトリーの発行はこれまで7版を重ねているが、2000年発足の際に発行した時はほんの76団体に過ぎなかった。しかし、2010年には278団体に増加し、全国組織を加えると300団体近くになった^(注4)。このように増加したのは、元々存在したが埋もれていたSHGを把握できるようになったことに加えて、ディレクトリーを見た人が困難を抱えた時に軽々と自分の求めるSHGを立ち上げていったからであると考えられる。社会福祉協議会、保健所、精神保健福祉センターなど関係機関や各種の相談窓口でディレクトリーを配布して活用を促している。

以上のセルフヘルプ支援センターの活動は米国におけるセルフヘルプクリアリングハウス⁵⁾や英国におけるセルフヘルプノッティンガムの活動⁶⁾と共通する。当センターは世界の同種の組織体と同様の活動をしている。

以上、主な4つの活動を述べたが、今後はいっそう、拡充していく必要がある。

次いで、こうした活動の中で留意しなければならない重要な点について加えておきたい。

それは地域の小さなSHGを統括する都道府県単位のSHGの連合体との関連、あるいは全国組織との関連である。

例えば兵庫県の精神障害者の家族会を例にとれば、小さな家族会は県内の各地域に存在し、それらは公益社団法人兵庫県精神福祉家族会連合会に登録して講演会や研修会などに参加して、運動体として活動する時にはより大きな力となって小さなSHGは行動を共にしている。そうした小さな家族会を支援しようと当センターが助成金情報を提供したり、申請書の作成、セミナーの開催などの支援をして関わる際には都道府県や全国組織の活動を妨げないように留意する必要がある。当センターを直接の支援団体と捉えて都道府県単位の連合体との関係をないがしろにしてしまう怖れがあるからである。あるいは、全国組織との関連においても留意が必要である。例えば、地域の小さな不登校の親の会を支援しようと企業からの寄付の推薦先として紹介し、寄付行為が為されると当該のSHGは当センターをどこよりも支援を得られた団体と捉えて全国組織との関係を損なってしまうことも生じかねない。これでは本末転倒である。小さなSHGの立ち上げや運営を支援し、一定の安定状態に入った段階で全国組織とつながるように促さねばならない。

セルフヘルプ支援センターとは本来、各都道府県毎に存在して地域の小さなSHGを支援することが基本であり、全国組織の活動につなげるまでが本分であることを認識しておきたい。

地域の小さなSHGを都道府県単位の連合体か、あるいは全国組織につなぐことを活動の基本として、そのつなぎ役に徹することが重要であり、セルフヘルプ支援センターの活動範囲をそのように限定しておくことが連携をスムーズに行う基本となるだろう。小さなSHGの間はセルフヘルプ支援センターの登録団体ではあっても、より大きな都道府県の連合体や全国組織につないだ後、セルフヘルプ支援センターは小さなSHGを手放すことが肝要である。

（2）調査結果から見たセルフヘルプ支援センターの可能性

先述の調査結果②（2012年）から見える課題に即して今後の支援センターの可能性を考えてみたい。まず、その課題である①つながりたい、②理解して欲しい、③事業の開設・維持・運営の3点から見てみよう。

- ① つながりたい：つながるために必要なものは、まず場所であり、一定のメンバー数が維持されていることである。毎月の例会を開くために定期的に公民館といった公的な場を確保することが困難な場合、安価な会場についての情報を蓄積している支援センターにとっては場所の確保を手伝う必要がある。また、メンバーが高齢化したSHGが多くて交代がスムーズにいかない場合を考慮して、一定数のメンバー維持のためには若い世代への広報が何よりも有効であるから、まずはインターネットを活用することが効果がある。そしてそ

の後にフェイストゥフェイスでのつながりを実現させることである。インターネット上のつながりではちからを蓄えて協働しようという事態は生じないからである。そして、このつながりを可能にするのはセルフヘルプ支援センターに他ならない。セルフヘルプ支援センターがSHGの存在を知らない潜在的なメンバーに働きかけるという機能を発揮しなければならないのであろう。

次いで、そもそもどんなSHGがどこにあるのかも知らない潜在的なメンバーへの働きかけには支援センターの発行するディレクトリーやホームページによる広報が役に立つ。ディレクトリーの作成は多くの困難を伴うものであるが、活動を大きく発展する手段であるから、セルフヘルプ支援センターが定期的に発行することは必須である。

最後に、集いが開催されても何らかの理由のために参加できない人へのアウトリーチが必要で、とりわけ共通の体験を持つ者の訪問は極めて有効であり、グループからの離脱を防ぐことにもなるから、支援センターはその重要性をSHGに伝えて実現させることが重要である。

SHGは行政や専門職ともつながりたいと願っている。それは元々SHGは社会的な承認を得られていないため、行政や専門職に代弁をしてもらうことを期待しているからである。また、後援団体として行政があがっているだけで社会からの承認を得られるからだと言う。セルフヘルプ支援センターの登録団体、というだけで一定の信用を得られることは支援センターの権威をも示すものである。一方でセルフヘルプ支援センターはSHGが外部の権威や権力を有する人や機関と自立した関係を維持できるように支援することも重要である。

こうしたつながりから見ると、セルフヘルプ支援センターが促すつながりは仲間同士、SHG同士といったヨコのつながりである。したがってヨコにつながるSHGが、タテのつながりを重視する社会の有り方を変えていく可能性を示している。

- ② 分かってほしい：親にも専門家にも分かってもらえない状態を解消するためには、セルフヘルプ支援センターが開催するSHGセミナーでの当事者の体験発表や、支援センターが行うさまざまな広報、講演などが大きな手段となる。セルフヘルプ支援センターによるこうした日常の活動は社会全体のSHGへの理解を促進することに大いに貢献している。しかし、今後もしっそうの強化が要請されている。
- ③ 事業：種々の事業の開設と運営は各SHGに任されているが、事業運営のためには組織体制を確立しなければならない。組織の構築やその運営とは無縁の当事者が子どもの成長に併せて適切な事業を開設し、運営して維持していくことは至難の業である。この点では、組織構築・運営の経験を積んできた支援センターは、まだまだ能力不足とはいえ、少なくとも個々のSHGよりもノウハウと情報の蓄積を有しており、各SHGを支援できると考えられる。

(3) SHGの課題の解決に向けてのセルフヘルプ支援センターの可能性

ここでは、SHGの抱える課題の解決のために、セルフヘルプ支援センターは何ができるかにつ

いて述べてみたい。まず、SHG の抱える課題を挙げると、大きくは次の 2 つに整理できるだろう。

① 援助システムの統合

カリフォルニア州の調査によれば、SHG の 83% に専門職者が介入している（Riessman, F., Carroll, D., 1995）⁷⁾ という。SHG 支援にソーシャルワーカーはもちろんのこと、医療専門職者などの多様な援助専門職者が今後、ますます介入して SHG を支援しようとするだろう。

一方、SHG のメンバーは主体的に専門職者のサービスを必要に応じて選択し、活用しているところ。ところが、自己再生を遂げるまでのメンバーは極めて無力で、専門職者に依存しやすい状態にあるから、当事者の主体性を維持するためにはまず、介入する専門職者がセルフヘルプについて正しく理解し、支援という名の基に SHG を操作したり、ご都合主義に活用したりしてはならない。このためには専門職者としての良心に期待すると共に、援助専門職者の教育課程の中にセルフヘルプを組み入れて学習の機会を設定する必要がある。支援しようとする専門職者にセルフヘルプについての知識がなければ正しく SHG は機能しない。

さらに援助専門職者にとってこの学習の機会はセルフヘルプの精神から援助のあり方の根本を問いなおす貴重な機会となる。「援助する、援助される」ということばのもつ意味が 180 度転換し、援助専門職者に存在する文化をも変革していく要素となるだろう。

また、概して専門職者は「～について」議論するが、「～を抱えて生きる人」の話を聞く機会やその関心も低い。こうした専門職者に「～を抱えて生きる人」についての情報を伝え、専門職者を教育していく責任を SHG のメンバーは担っている。つまり、専門職者がこの点について知らないというのは専門職者が無責任というよりも、SHG のメンバーが伝えることを怠ったと言った方が適切だろう。自分たちの思いやニーズを専門職者に伝える責任は SHG の側にある。

また、行政との関連に視点から見ると、難病団体が医療費の助成を求めたり、障害者団体が「街に出よう」と運動して、障害者が地域で暮らせるように街づくりを展開したりしていることなどに見られるように、大小の SHG が協働しながら今後、一層政策を決定づける運動を展開していくであろう。さらには、骨髄バンク推進協議会などの運動に見られる、臓器や骨髄移植手術への世論づくりや法律化もある。この法律化を巡っては、極めて微妙で人間存在の根底とも係わる深い倫理観と関連する案件であるが、SHG のメンバーは専門職者や政治家に活用される危険性があることを知りつつ、徹底して自分たちの立場から主張している。SHG のメンバーは「お互いさまだ」と常に言う。少なくとも知っている限りにおいては主導権を専門職者に譲り渡してしまうことはないだろう。

以上は行政職者や医療専門職者と SHG とが協同し、歩み寄ることによってよりニーズを充たすことができる混合援助システムといえる。

いずれにしても病気や障害の重い軽いにかかわらず、混合援助システムにおいて SHG のメ

ンバーは専門職者とは異なる立場から、問題に向き合い、仲間と共に協働する。このことがサービスの質を高め、量を増大させることに繋がる。また、SHGに専門職者や行政がいかに係わりようとも、グループをメンバーが運営し、メンバー同士が支え合っている限り、セルフヘルプの精神から外れる恐れはないだろう。

この「セルフヘルプの精神から外れない」という確認のためにも会合の初めに唱える12ステップは意義がある。ステップを用いないSHGにもグループの精神を確認するための12ステップに代わる明文化された「綱領」あるいは「スローガン」といったものが各グループに必要となる。

② 連携と社会参画

SHGが上述のように政策づくりに参画し、一つの運動体として活動するためには、小さなそれぞれのSHGが連携して全国組織へと発展するか、あるいはSHGの括りである「共通」するテーマ毎に一人が幾つにも関係し、各SHGがさらに連携する方向へと進展する必要がある。

例えば、双子で障害がある場合には多胎児の会に属しつつ、当該の障害のSHGにも属して、日常の子育てや医療についての情報交換や情緒的な体験の交流をしながら支え合い、生き生きと地域で生きる住民をめざす。そのためには自分のニーズにあったSHGを求めて、さらにSHG内部で年齢別・性別によって細分化していく。さらにはその親の会が医療制度の充実を行政に働きかけ、時には全国のSHGが連携して協力しあう。SHGが細分化すると同時に大規模化していく。小さなSHGは大規模なSHGとゆるやかに連携していくのである。

さらに、そのような目に見える制度だけでなく、疾患や障害に対する社会の冷たい視線や偏見、差別などといった意識に異議を申し立てたい、自分自身も解放されたいと考えれば市民の意識の変革を求めて共通する視点に焦点を当てたSHGを設立して全国組織へと発展させる。

社会の偏見や差別に苦しむ人々、抑圧された人々が連帯を通して、社会の矛盾を一つひとつ明らかにして、共に生きる豊かな社会への歩みを進めようとしている。今、このようなSHGは世界レベルで連携を進めようとしている。

世界の仲間と出会い、連携を進めることへの足掛かりとしてインターネットは重要な手段となる。オンラインを通してSHGが連携するだけでなく、病気や障害のために外出を阻まれる人々、匿名性を守りたい人々や稀少難病のように、広域にわたって点在する人々にとって対面的な頻繁な出会いは難しくてもインターネットによってつながることでセルフヘルプの援助特性は、ある程度、実現できる。この手段がセルフヘルプの精神を広め、SHGを拡大することに大きなステップとなることは疑いが無い。SHGの進展とインターネットの普及とは確かに関連性がある。

SHGが組織体として弱く、もろいことに加え、今後、専門職者や行政からの介入も多くなると予測されるとしても、このように大小のグループがゆるやかに連携してさらに大きくなれ

ば、組織体としての堅固さは維持できるだろうし、小さな地域レベルでの支え合いから大きくは世界レベルでの支え合いをメンバーが感じることができるだろう。何よりも「焦らず、止めず、根気よく、そしてアカデミックになりすぎず、地域に根ざした運動」をモットー（中田 1998）⁸⁾ としているセルフヘルプは強く、したたかである。地域に根ざしてソーシャルサポートを構築することができれば、足元の揺らぎはなくなる。SHG は地域福祉の充実に貢献し、それがまた SHG の組織を支えることになる。SHG が潰れることを恐れてセルフヘルプの精神を専門職者や行政に譲り渡してしまわない限り、発展の可能性は大きいだろう。

こうして SHG が大きくなり、社会変革のための運動体として機能する一方で、SHG のメンバーは小さな SHG の中で体験を通して抑圧された自分を解放し、自尊心や自信を回復して、ありのままの自分を受け入れるように自己変革をなし遂げていく。

例えば吃音者の会「ジャパNSTタリングプロジェクト」では吃りのままでいい、そのままの自分を受け入れていこう、と呼びかけている（伊藤 1998）⁹⁾。「吃音は悪いもの、劣ったもの」という意識が自己否定へと結びつく。この自己否定から解放され、ありのままの自分を肯定して自尊心と自信を回復する。この生き方を小さな地域での SHG の中の仲間同士で確認しあいながら獲得していく。さらには 1986 年には第 1 回吃音問題国際大会を開き、その後継続して実施されているが、1998 年の南アフリカ大会から、その準備はインターネットを通じて行った。吃音を通して世界の仲間と交流する、小さな地域での SHG で達成された自己再生が世界レベルで連携することによって強化され、さらに深く強くありのままの自分を受け入れていく。そして世界レベルでの広がり、吃音について正しく世界に広報し、吃音に対する偏見を軽減する。したがって、セルフヘルプ運動においては自己再生と社会変革とは車の両輪であり、互いに相乗効果を持つ。専門職者の治療や相談援助による回復とセルフヘルプによる回復との違いの一つはこの点にある。つまり、専門職者による回復は、そこで当事者が連携して社会変革と結びつくことは希有だろう。吃音の専門職者は「吃るために悩み、困っている人を治そうとするのは当然で、治そうとするのは悪いはずはない」という意識を持って治療しようとする。しかし、それは吃音者に自己否定を植えつけてしまうことを意味する。自己肯定で始まる仲間同士の支え合いと自己否定で始まる専門職者の治療とでは、たとえ回復したとしても自分に対する誇りや自尊心において決定的に異なる。治療しようとする専門職者に「自分を否定して生きることがどんなに辛いことか」という当事者の意識を伝え、共にどう取り組むかが課題である。この点で専門職者を教育する側面を持つと言える。このように、今後セルフヘルプの進展に伴って、課題を持つ人々は逆に人的資源となり、民主的で全人的に成長した市民を多く生み出すだろう。

以上、SHG の主な課題を 2 つ挙げて詳述したが、具体的方策を箇条書きに列挙すれば、次のようになる。

- 1 SHG が主導して専門職者の援助システムとの統合を図る
- 2 援助専門職者にセルフヘルプの精神に深くコミットさせ、援助を受けることにまつわるスティグマを取り除き、援助にまつわる文化を180度転換させていく
- 3 自己再生を促し、小さな地域社会の連帯を形成しつつ、社会変革へと広げていく
- 4 自己を肯定する精神を持ち自己再生力を獲得する市民を育て、SHG の連携促進などを通じて社会がより民主的構造を持つようにする
- 5 課題を抱える人々が人的資源であることの認識を広め、彼らを資源として活用する
- 6 質量ともに充実した社会サービスが提供されるように働きかける
- 7 中間支援組織として小規模な SGH を支援して都道府県レベルの連合体や全国組織につなぐ

上述した SHG の課題を踏まえて、セルフヘルプ支援センターの可能性についてまとめれば、

- 1 場の提供によって SHG 同士がつながるように促進する
- 2 援助システムが統合する
- 3 研修会を開催して SHG リーダーの資質向上をはかる
- 4 事業運営を支援して組織体制を確立する
- 5 社会変革活動を強化し、拡大する

の5点がとりわけ肝要であると考えられる。

[注]

(注1) 例えば、米国の書店では SELF HELP のコーナーを設けて “Self-Help Stuff that Works” など多くの Self-Help という用語が入った書名の書籍を並べている所もある。しかし、これらは援助形態としての SHG とは、何ら関係がない。

(注2) 12 ステップを用いる SHG で使用されるスローガン

英 語	日本語
One day at a time.	今日一日
Easy does it.	気楽にやろう
Keep it simple.	簡単に
First things first.	第一のことは第一に
You are not alone.	私は一人ではない
Let go let live.	手を放して神にゆだねる
Live and let live.	私は私、人は人
Don't take it too seriously.	深刻に取り過ぎないように
This too shall pass.	これもまた過ぎる
Look for the good.	よい面を探そう
Don't compare.	比べないようにしよう
Don't look for difference, look for similarities.	違いを探さないで、似ていることを探そう
My vulnerability is my strength.	私の力は私の弱さ
HALT=hungry, angry, lonely, tired.	ホールド＝空腹の時、怒っている時、孤独な時、 疲れている時はストップしよう
Keep coming back, it works.	ミーティングに来続けば、効果がある

(注3) 投射 自己の内面に存在する認めがたい葛藤や不安の原因を他者や外部の者に転嫁することを指す

(注4) 2000年発行のディレクトリーには76団体掲載、2010年には278団体掲載
電話による情報提供

	00/6/1～ 02/03/31	2002 年度	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
病気	6	9	0	4	4	7	5	5	1	7	8	9	9
身体障害	10	10	8	10	23	15	17	18	22	16	13	14	11
精神障害	46	30	44	17	21	35	59	48	74	85	85	71	81
知的障害	3	5	0	2	1	2	0	0	2	0	0	1	0
発達障害							3	5	2	5	2	3	1
依存	7	27	17	22	14	13	11	9	10	3	11	12	18
虐待	2	7	7		6	3	4	4	4	2	2	4	2
介護	2	1	0	2	3	2	1	2	0	6	2		1
不登校 引きこもり	6	12	1	9	7	0	3	1	4	1	5	2	3
SHG 研究	0	1	0	3	8	5	2	2	2	0	4	1	3
SHG 運営相談 立ち上げ支援								14	24	5	7	7	7
その他	27	12	21	11	7	15	9	5	15	29	5	8	4
合 計	109	114	98	85	94	97	114	113	160	159	144	132	140

電話による情報提供の詳細

①「精神障害」81件の内37件はうつ病関連

②重複相談

「病気」+「精神障害」

「立ち上げ」+「精神障害」

③「その他」の内容

支援センターの役割について、子どもの暴力・犯罪のSHGについて、など問い合わせストレスセラピーの広報依頼

[引用・参考文献]

- 1) 中田智恵海 (2009)『セルフヘルプグループ 自己再生を志向する援助形態』つむぎ出版
- 2) 京都市 (2012)『障害者団体活動状況調査』, 中田智恵海 (統括責任者)・西岡健夫・谷口須美恵
- 3) Antze, P. (1972) "The Role of Ideologies in Peer Psychotherapy Organizations: Some Theoretical Considerations and Three Case Studies" Sage Pub.
- 4) Griffiths (1988) "The Griffiths Report" p. 7, p. 26
- 5) Madara, E. J. (1990) "Maximizing the Potential for Community Self Help Through Clearinghouse Approaches: Prevention in Community Mental Health Centers" Prevention in Human Services Vol. 7, No. 2
- 6) Wilson, J. (1995) "How to Work with Self Help Groups: Guidelines for Professionals", Arena Ashgate Pub. Ltd.
- 7) Riessman, F. & Carroll, D. (1995) "Redefining Self-Help: Policy and Practice", 1st edition Jossey-Bass Pub. pp. 198-199
- 8) 中田智恵海 (1998)「各国のSHG オーストラリア事情」『ノーマライゼーション』, 日本リハビリテーション協会 4月 p. 46
- 9) 伊藤伸二 (1998)「SHGの私」大阪セルフヘルプ支援センター編,『セルフヘルプ・グループ』朝日新聞厚生文化事業団 pp. 21-25

本稿は平成24年度佛教大学特別研究助成金に依るものであることを記して謝意を表します。

(なかだ ちえみ 社会福祉学科)

2014年10月31日受理